

平成29年度 健康づくり県民講座のお知らせ

千葉県総合スポーツセンターでは、誰もがどこでも取り組める健康づくり講座を開催しています。健康に欠かせない「運動・食事・休養」を学び、心身ともに充実した健やかな生活を送っていただきたいと思います。今年度もスポーツセンターならではの充実した内容です。ぜひとも、皆様のご参加をお待ちしております。

	日程	講座名／講師・内容
第1回	6月11日(日)	<p>セルフコンディショニング ～肩こり、腰痛予防・改善に効果的な調整方法を学ぼう～</p> <p>-----</p> <p>講師：加藤 義明 氏（北千葉整形外科 美浜クリニック トレーナー）</p>
第2回	9月16日(土)	<p>骨のはなし ～今からコツコツ介護予防！！生涯自分の足で歩き続けるために～</p> <p>-----</p> <p>介護が必要となる原因の1つに運動機能の障害があります。 いつまでも丈夫で健康な骨を保つために、気をつけたいことを教えます。</p>
第3回	11月5日(日)	<p>睡眠について ～ぐっすり快眠講座～</p> <p>-----</p> <p>毎日の睡眠は健康のためにかかせないものです。 正しい眠りについて、わかりやすく伝えます。</p>
第4回	1月28日(日)	<p>スポーツと栄養</p> <p>-----</p> <p>スポーツをする上で栄養のバランスはとても大切です。 日々の運動がプラスとなる食事のポイントを、管理栄養士が教えます。</p>

※第1回・第2回は、講義と実技形式、第3回・第4回は講義のみとなります。
内容と日時は都合により変更になる場合があります。

時 間 9：30～12：00（9：00から受付）
会 場 千葉県総合スポーツセンター
スポーツ科学センター第1研修室及び多目的アリーナ
募集定員 各回50名（定員になり次第締め切り）
参加費 1回につき500円（当日支払い）
申込期間 各回開催日の1か月前から前々日まで
申込方法 スポーツ科学センター2階受付窓口又は電話・はがき・FAXで、必要事項（講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号）を記載の上申し込み
*受付時間は9時～17時まで。電話申し込みは口頭での聞き取り。

※詳細については開催日の1ヶ月前より園内・ホームページに掲載いたします。
<http://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/>

【お問い合わせ】

千葉県総合スポーツセンター指定管理者 千葉県体育協会・まちづくり公社グループ
〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地 事業運営担当：河田・山本
TEL：043-290-8501 FAX：043-207-1021